

あなたと健康 料理教室同窓会主催 特別講演会

# 食生活が 人生を変える

食べものは私たちの体や心の健康に大きな影響を与えています。

基講演で「健康に生きるための食生活とは何か」

体験者座談会で「人生を変えたきっかけ」をお聴きして

食生活の大切さを一緒に学びませんか？

入  
場  
無  
料



第1基 基講演者

健康に生きるための食生活

講師 五来 純

昭和13年 東京に生まれる。  
明治大学経済学部卒業、自営飲食チェーン5店舗  
展開。その中で10年以上の経験から学ぶ、食生活が  
健康に与える影響。心身の健康を促すため、  
健康、ウェルビーイングをテーマに行っている。



第2基 体験者座談会 (講演者からの質問)

私の人生を変えたきっかけ！

基壇者 東城 百合子

昭和14年 長野に生まれる。  
明治大学経済学部11年、法政大学経済学部研究員、  
栄養士、自営飲食経営者、企業健康推進者、健康志  
願者講座、食生活改善講座の講師。自らの食  
生活改善の経験から学びを分かち合っている。

令和元年 **11月16日(土)** 12:30-16:00 (12:00開場)

帝京平成大学 (池袋キャンパス内)  
**沖永記念ホール**

東京都豊島区東池袋2-51-4 03-5843-3152

JR池袋駅東口(バルコ1F正面)出口より徒歩12分

※ 車をご利用の方は、北池袋をご利用下さい





[ankhrk891@gmail.com](mailto:ankhrk891@gmail.com)

---

---